DISSERTATION

SUR

LES MOYENS

DE

CONSERVER LA SANTÉ,

présentée et soutenue

A L'ÉCOLE SPÉCIALE DE MÉDECINE DE STRASBOURG, le premier jour complémentaire de l'an 10, à trois heures de relevée,

PAR CHARLE-JOSEPH KOSMANN,
natif de Neuf-Brisac, département du haut-Rhin.

STRASBOURG,
De l'imprimerie de L. F. LE ROUX, rue des orfèvres n° 1.
AN X. (1802).

Nec aranearum sanè textus ideo melior, quia ex se fila gignunt; nec noster vilior quia ex alienis libamus sicut apes.

Just. Lips. monit. polit. lib. 1. *cap.* 1.

Professeurs de l'École spéciale de médecine de Strasbourg.

Les citoyens	LAUTH, BÉROT,	anatomie et physiologie.
	MASUYER, GERBOIN,	chimie médicale et pharmacie.
	TOURDES, MEUNIER,	pathologie interne et hygiène.
	FLAMANT, CAILLIOT,	pathologie et clinique externes, médecine opératoire, accouchemens.
	COZE, ROCHARD,	thérapeutique, clinique interne.
	THIBAUD, BRISORGUEIL,	botanique, matière médicale.

NOEL, médecine légale, et histoire des cas rares.

TINCHANT, démonstration des drogues usuelles, et des instrumens de médecine opératoire.

L'ECOLE a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui sont présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs, et qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

DES MOYENS
DE CONSERVER LA SANTÉ.

INTRODUCTION.

La médecine a un double objet, celui de maintenir l'homme dans un état sain, et celui de guérir les maladies dont il est affecté. Sans doute la partie médicale qui s'occupe de la conservation de la santé, n'est pas la moins avantageuse au genre humain. La santé est le bien le plus précieux, et sans lequel tous les autres nous sont indifférens. Tout le monde peut apprécier les jouissances dont elle est la source, et les peines qui accompagnent ses altérations. On sait qu'il est plus facile de l'entretenir, que de la rétablir lorsqu'on a eu le malheur de la perdre; il est donc de la plus grande importance de connoître les moyens de la conserver.

Cette matière est très-étendue, et les développemens en sont infinis; je me bornerai à présenter les objets principaux qui en font la base.

La santé est cet état du corps, dans lequel nos organes peuvent exécuter facilement et avec régularité les fonctions aux-

quelles ils sont destinés. La partie de la médecine qui prescrit des règles pour la conservation de la santé, a reçu le nom d'*Hygiène* (sans doute d'Hygée, fille chérie d'Esculape; ou bien d'Hygiæa, surnom de Minerve lorsqu'elle présidoit à l'art de guérir). Elle s'occupe de la connoissance des causes, à l'influence desquelles l'homme est soumis; et elle donne des préceptes pour les employer et les diriger d'une manière convenable au maintien de la santé: ainsi elle se divise naturellement en deux parties. La première a pour objet la nature des causes physiques et morales qui ont une influence nécessaire sur l'économie animale: la seconde traite dés moyens de régler leur usage relativement aux diverses circonstances dans lesquelles peut se trouver l'homme sain.

PREMIÈRE PARTIE.

Des causes physiques et morales qui ont une influence nécessaire sur l'économie animale.

Je les partagerai en cinq classes.

La première comprendra les choses environnantes et celles appliquées à la surface du corps.

La seconde, les substances introduites dans le corps par les voies alimentaires.

La troisième, les choses destinées à être retenues ou rejetées hors du corps.

La quatrième, les fonctions relatives au mouvement, savoir l'exercice et le repos, le sommeil et la veille.

La cinquième, les fonctions qui dépendent de la sensibilité, ou les affections et les passions de l'ame.

PREMIÈRE CLASSE.

Des choses environnantes, et de celles appliquées à la surface du corps.

L'air est d'une nécessité continuelle et indispensable pour l'entretien de la vie. Il est bien important de chercher à connoître sa nature, ses qualités et les modifications qu'il est susceptible d'éprouver.

L'air est un fluide invisible, étendu, impénétrable, pesant et élastique, composé de plusieurs parties de nature différente. Lorsqu'on l'examine dans son état de pureté, on trouve qu'il contient, sur 100 parties, 1° 73 parties environ de fluide auquel les chimistes modernes ont donné le nom de gaz azote, dans lequel les animaux ne peuvent vivre et la combustion ne peut s'opérer; 2° un centième d'un fluide, que l'on nomme gaz acide carbonique, qui respiré cause l'asphyxie; 3° vingt-six parties de gaz oxygène ou air vital. L'air n'est pas par-tout, ni en tout tems, composé de la même quantité proportionnelle des fluides dont il vient d'être parlé: il s'y trouve tantôt plus, tantôt moins de chacun de ces divers fluides.

Les substances vaporisées avec lesquelles il se combine diversement, et les autres fluides imperceptibles qui s'y mêlent et s'en séparent tour-à-tour, changent continuellement son état et ses propriétés.

L'air influe sur la santé par ses propriétés physiques, ou par

ses qualités chimiques, ou par son mélange avec des substances hétérogènes.

L'air, par sa pesanteur et sa densité, contribue à l'agrégation des parties constituantes des corps, et exerce sur eux, dans tous les sens, une compression qui les retient dans l'état de contiguité et d'adhérence où nous les voyons; sans cette pression, l'organisation des animaux seroit détruite, leurs fluides se vaporiseroient, les parties solides perdroient leur adhérence et leur continuité. On observe une partie de ces phénomènes dans les expériences sur le vide, et dans celles que l'on fait sur les hautes montagnes. Lorsqu'il est trop pesant, les vaisseaux se trouvent comprimés, les poumons surtout sont dans un état de gêne, et le retour du sang des parties supérieures se fait avec difficulté. Lorsque l'air est trop léger, il favorise à un haut degré la dilatation des vaisseaux dans toute l'habitude du corps, dans les poumons principalement, et peut donner lieu à des engorgemens et à des embarras dans la circulation du sang et dans le cours des humeurs.

L'air a sur le corps des animaux, la plus grande influence par sa température; c'est-à-dire par ses divers degrés de chaud et de froid, joints à l'humidité et à la sécheresse. La chaleur dépend de la quantité de calorique répandu dans l'atmosphère; ses effets sont, en général, de dilater ou d'augmenter le volume des solides et des fluides. Lorsqu'elle est trop intense, elle enleve par la transpiration trop abondante les parties les plus ténues des liquides, et augmente leur consistance. L'air trop chaud relâche la fibre, affoiblit le mouvement oscillatoire des vaisseaux; porté à un haut degré de température, il donne la mort.

L'air froid en condensant les corps, raffermit les solides, rend

le corps plus vigoureux, plus agile, et facilite l'exercice des fonctions. C'est ce qu'on observe par rapport aux peuples du nord, comparés à ceux du midi: ceux-ci sont d'une complexion plus molle, plus délicate à mesure qu'ils s'approchent de l'équateur; au lieu que dans les pays septentrionaux les hommes sont plus robustes et parviennent à un âge plus avancé. Mais lorsque le froid est très-grand, il produit des effets très-nuisibles; il diminue beaucoup la transpiration cutanée et pulmonaire, affoiblit les forces de la vie, empêche le développement du corps; et lorsqu'il est excessif, il arrête tous les mouvemens et cause la mort.

L'air humide s'oppose à la transpiration; les vaisseaux inhalans absorbent une grande quantité de vapeurs aqueuses, les parties solides se trouvent trop relâchées, la circulation et les secrétions languissent, les mouvemens volontaires sont moins énergiques, et l'aptitude aux travaux du corps et de l'esprit est presque nulle. L'air très-sec a l'inconvénient, de trop favoriser la transpiration, d'augmenter le ton des solides, la consistance des fluides, et de disposer aux maladies inflammatoires.

Les moyens de corriger les différentes températures de l'air sont, lorsqu'il est trop froid et trop humide, d'allumer des feux de bois sec dans des poêles, et mieux encore dans des cheminées. A l'égard de la chaleur et de la sécheresse excessive, on y remédie par des aspersions d'eau fraiche sur le sol du logement, par l'agitation de l'air, par l'introduction du vent du nord, et en renouvelant l'air le plus qu'il est possible.

Les variations fréquentes et subites de température sont très-pernicieuses. Le passage de l'air chaud et sec au froid et à l'hu-

midité produisent, suivant les différentes constitutions, des rhumatismes, des maladies catharrales et inflammatoires (1).

L'air peut produire des effets avantageux ou nuisibles par la diverse proportion des principes qui le constituent. Il a été dit que ses principes constitutifs étoient les gaz oxygène et azote mêlés dans un rapport convenable à la respiration; si le premier se trouve dans une proportion moindre de 27 parties sur 73 d'azote, le poumon n'en absorbe pas une quantité suffisante, le sang perd sa qualité stimulante propre à exciter les contractions de l'oreillette et du ventricule gauches, la circulation languit et la chaleur animale diminue. Si au contraire l'oxygène est trop abondant et passe la proportion indiquée, il produit une chaleur considérable, augmente les mouvemens de la circulation et cause des effets nuisibles.

Il est aisé de concevoir que l'air trop oxygène est très-pernicieux aux personnes d'un tempérament sanguin et bilieux, et à ceux dont la fibre est très-sensible et irritable; l'air des plaines et des vallées leur convient sous tous les rapports. Celui qui contient une grande quantité d'oxygène, est salutaire aux personnes d'une constitution pituiteuse, dont la fibre est molle et imbibée de sérosité, et dont les mouvemens sont foibles et lents.

L'air, outre ses principes propres, renferme un nombre infini de particules, qui s'élevent de la terre, de l'eau, des minéraux et des végétaux; il reçoit toutes les émanations du corps. La nature de ces miasmes répandus dans l'air, contribue plus ou moins à son altération. Les émanations les plus pernicieuses sont celles

(1) Mutationes anni temporum maximè pariunt morbos; et ipsis temporibus magnae mutationes aut frigoris aut caloris, et alia pro ratione eodem modo. (Hypp. aph. 1. sec. 3.)

qui s'élèvent des eaux croupies et stagnantes (1), des substances animales en putréfaction, des végétaux qui fermentent, des minéraux exposés à l'air. Les exhalaisons produites par la transpiration ne sont pas moins dangereuses dans les endroits où l'air n'est point renouvelé; c'est la raison de l'insalubrité des hôpitaux, des prisons, des salles de spectacles; en un mot, de tous les édifices peu aërés où se rassemblent un grand nombre de personnes.

Les moyens de remédier à ces qualités pernicieuses de l'atmosphère consistent à la renouveler ou à la désinfecter. On la renouvelle par des ventilateurs, et en donnant accès aux vents; on la désinfecte par les lotions et les fumigations.

Il y a différens ventilateurs dont on connoit le mécanisme.

Les lotions peuvent se faire avec de l'eau simple ou mélée avec du vinaigre, ou avec cet acide pur; lorsque les miasmes contagieux sont de nature alkaline, tels que ceux des animaux. Les lavages et arrosemens avec l'eau de chaux sont encore très-propres à combattre ces mêmes miasmes. Des observations nombreuses, deux entre autres de *Jean Howard* anglois dans le lazaret à Venise, et

(1) Une grande ville environnée d'un lac, où l'on jetoit toutes les immondices, étoit exempte, depuis quarante ans, de maladies épidémiques; mais les eaux de ce lac étant diminuées au point que la vase fut en contact avec l'air, il s'en éleva des vapeurs pernicieuses, qui produisirent une fièvre épidémique, semblable à celle qu'engendrent les vapeurs des marais. Cette maladie enleva en peu de tems un très-grand nombre d'habitans. (*Senac* dans son livre *de reconditâ febrium intermittentium naturâ.*)

Autre exemple. Neuf-Brissac, ville fortifiée sur la rive gauche du Rhin, n'a cessé d'être malsaine, qu'après avoir eu ses fossés comblés, et avoir enlevé l'eau croupissante de ses fortifications: avant cette époque, qui date de cinquante ans environ, les fièvres intermittentes furent si fréquentes et si rebelles, que nombre de ses habitans, pour se soustraire à ses ravages, se virent dans la nécessité de s'en éloigner pour aller demeurer dans des lieux plus sains.

du docteur *Villars* dans la salle des dyssenteriques, à l'hôpital militaire de Grenoble, ne laissent pas de doute sur cette propriété de l'eau de chaux (1).

Les fumigations se font en opérant la détonation du nitre ou de la poudre à canon. Outre que ces substances détruisent les miasmes et renouvellent l'air par leur combustion, elles ont encore l'avantage de fournir une grande quantité d'air vital. Ces moyens, quoique très-efficaces, cèdent néanmoins à celui qu'a découvert le célèbre *Guyton Morveaux* (2); je veux dire l'expansion de l'acide muriatique simple, et surtout de l'acide muriatique oxygéné: celui-ci détruit à l'instant même les miasmes contagieux.. Le procédé propre à opérer son expansion, consiste à faire un mélange d'une livre de muriate de soude, et de quatre onces de manganèse cristallisée et pulvérisée, qu'on a soin d'humecter avec huit onces d'eau; et après l'avoir placé dans un vase sur un réchaud allumé, on verse dessus une demi-livre d'acide sulfurique concentré. Ce fluide élastique a une telle efficacité, qu'il faut se retirer sur le champ, pour ne pas en être affecté dangereusement. L'opération sur l'acide muriatique simple se fait de la même manière, excepté qu'on n'ajoute point de manganèse qui recèle une grande quantité d'oxygène.

On

(1) On a essayé d'en donner une théorie, elle se trouve insérée dans la bibliothèque britanique n° 148, p. 154; en voici un extrait. *Abernethy* a démontré par ses expériences, que les miasmes humains étoient un mélange de gaz acide carbonique, d'azote et d'hydrogène. L'acide carbonique est attiré par la chaux, qui s'en empare avec avidité par-tout où elle le rencontre; l'azote et l'hydrogène, se trouvant intimement unis avec le gaz acide carbonique, sont entraînés avec ce dernier.

(2) D'après un rapport du ministre de l'intérieur aux consuls, le cit. *Guyton Morveaux* a employé dès 1773 en France, les moyens propres à désinfecter l'air vicié des lieux malsains, dont monsieur *Smith* en Angleterre vient de s'attribuer la découverte, pour laquelle la chambre des communes lui a accordé une récompense de 500 liv. sterl.

On prévient l'infection, en éloignant des habitations toutes les causes capables d'altérer la composition de l'air, telles que les boucheries, les tanneries, les cimetières, les manufactures de savon, etc.; en desséchant les marais, en prenant enfin les plus grandes précautions pour vider les fosses d'aisance.

Les vêtemens servent à l'homme pour le défendre contre l'intempérie et les variations de l'atmosphère. Ils doivent être assez amples, pour ne point gêner les parties sur lesquelles ils sont appliqués. Dans quelques endroits on a conservé l'usage d'enfermer la poitrine des enfans et des femmes dans des corps de baleine; les inconvéniens graves qui en résultent, sont trop connus, pour que je m'arrête à les énumérer; et d'ailleurs la raison a déjà proscrit en partie ces machines dangereuses.

Les habits doivent être plus ou moins légers, en raison du climat et des différentes températures, et selon les différens âges. Les jeunes gens plus forts, et chez lesquels la transpiration est abondante, doivent être plus légèrement vêtus, que les vieillards dont la circulation se ralentit graduellement, et dont le tissu de la peau est plus dense et moins perspirable. „ Les vêtemens „ (dit le citoyen *Tourtelle* 1) produisent sur les corps des effets „ différens, selon les matières dont ils sont tissus, et selon les „ couleurs dont ils sont teints; ceux faits de laine ou de soie sont „ chauds, et retiennent le calorique du corps, parce qu'ils l'isolent, „ et qu'ils sont de mauvais conducteurs du principe de la chaleur. „ Les habits de soie, de peau, de poils, etc. sont idio-électriques; „ ceux de laine excitent l'électricité par les frottemens: les premiers „ concentrent en quelque sorte l'électricité animale dans le corps

(1) Elémens d'hygièue tom. I. p. 264.

„ même, et interceptent la communication du fluide électrique „ extérieur; et les seconds établissent une circulation libre du fluide „ électrique entre le corps et l'atmosphère. Il paroît d'après cela, „ que les habits de soie, de poils, en un mot, les habits qui ont „ la propriété d'isoler les corps, sont spécialement utiles dans les „ constitutions humides de l'atmosphère, parce qu'ils retiennent le „ fluide électrique qu'excitent les forces de la vie, et du quel les „ vapeurs conductrices de l'atmosphère tendent fortement à s'em- „ parer; au lieu que ceux de laine, de coton, de toile, enfin ceux „ an-électriques, conviennent dans les constitutions sèches, parce „ qu'ils empêchent le fluide électrique animal de s'accumuler en „ trop grande quantité dans les corps. "

On ne doit pas être indifférent sur l'espèce de couleur dont les habits sont teints. Elle doit varier suivant les saisons et les climats. L'expérience a appris que les matières colorées en blanc s'échauffent moins que celles dont les couleurs sont foncées, et surtout celles teintes en noir; les premières conviennent donc en été et dans le midi, et les autres en hiver et dans les pays du nord.

A la classe des choses appliquées à la surface du corps se rapportent les frictions, les onctions avec les corps gras, les cosmétiques, les bains, les lotions et les différentes précautions de propreté, telles que les soins de la chevelure, de la barbe. Il me paroît inutile d'entrer à cet égard dans de longs détails, qui doivent se rapporter à un seul but, celui d'éviter, dans l'emploi de ces différentes choses, tout ce qui peut s'opposer à la transpiration insensible.

Seconde classe.

Des substances introduites dans le corps par les voies alimentaires.

Les alimens sont des substances qui, étant introduites dans le corps, et soumises à l'action des organes digestifs, peuvent se convertir en notre propre substance. On les tire des animaux et des végétaux; aucun, excepté l'eau, n'est tiré du regne minéral. Les substances desquelles nous tirons notre nourriture étant de différente nature, influent en bien ou en mal, selon qu'elles ont des qualités qui nous sont convenables ou contraires.

On a mis en question, si l'homme étoit destiné par sa nature à vivre de la chair des animaux, ou des productions végétales. Il paroît que les substances végétales et animales lui conviennent. L'appétit naturel qu'ont les hommes pour ces deux genres de nourriture suffiroit pour le prouver: mais ce qui appuye encore cette assertion, c'est l'analogie de structure des organes de la mastication et de la digestion dans l'homme avec ceux des animaux carnivores et frugivores; l'homme doit donc faire usage en même tems du regne végétal et du regne animal. Les alimens tirés des végétaux seuls ne soutiennent pas les forces, et ne les réparent pas aussi promptement que les substances animales; le premier effet de celles-ci est, (dit *Cullen* 1) de donner, à volume égal, plus de nourriture qu'aucun des alimens végétaux. Lorsque cette nourriture n'est point combinée avec les végétaux, nos humeurs tendent à l'alkalescence et à la putréfaction (2). Les effets du régime s'étendent

(1) Matière médicale, tom. 1.

(2) Après une bataille qui eut lieu entre deux peuples, dont l'un se nourrissoit de viandes et l'autre de végétaux; les cadavres des premiers éprouvèrent une corruption très-prompte et considérable; tandis que les cadavres de l'autre peuple qui ne vivoit que de pain, d'eau et d'herbage, restèrent long-tems intacts. (*Rolin histoire ancienne.*)

même sur le moral. On a observé, que les peuples carnivores sont cruels et féroces, tandis que les peuples qui ne connoissent que la diète végétale, sont doux et humains.

Tous les alimens tirés des végétaux, et qui conviennent le mieux à notre nourriture, sont d'une saveur douce, tels que les graines farineuses, les légumineuses, les fruits qui ont fermenté, de manière à perdre la faculté de produire beaucoup de fluides élastiques qui donnent lieu à la flatuosité.

Parmi les alimens tirés des végétaux, le meilleur est sans contredit le pain, qui est la base de la nourriture dans presque tous les pays; son usage est de tous les tems de la vie, excepté de la première enfance. C'est l'aliment le plus convenable à tous les tempéramens; on le mèle avec avantage à toute autre sorte de nourriture, et surtout à celle tirée du règne animal, dont il corrige la disposition alkalescente. Il fournit abondamment la matière de la nutrition par la substance glutineuse dont il abonde, et qui est très-analogue à celle qui se trouve dans tous les solides et les fluides des animaux. C'est cette partie glutineuse avec les mucilages et fécules répandues dans la nombreuse famille des végétaux, qui fournissent la matière nutritive. Ces substances sont contenues dans les interstices du tissu fibreux et insoluble, séparé par la digestion, et qui forme la partie fécale; ensorte que ce qu'on appelle aliment en général, n'est pas tout susceptible d'être converti en suc nourricier.

De tous les végétaux, ceux qui ont le plus d'analogie par leurs qualités avec les substances animales, sont les crucifères, mais surtout le froment qui contient beaucoup de substance fibreuse. Les végétaux qui nourrissent encore beaucoup, sont les racines, les fruits doux.

Les végétaux, au contraire, les moins propres à nourrir, sont les légumes aqueux, fades et acidules, tels que les laitues, les épinards, l'oseille etc., et les feuilles des arbres; parce qu'ils contiennent très-peu de substance mucilagineuse, alimenteuse. Cela s'observe surtout en automne, par rapport aux feuilles, lorsqu'elles commencent à dessécher; la preuve en est, que les bestiaux qui se nourrissent des dernières, n'en mangent que lorsqu'ils sont forcés par la faim, et deviennent maigres.

Mais les substances qui fournissent la meilleure nourriture et en plus grande abondance, sont les corps des jeunes animaux sains et point chargés de graisse, soit qu'on les tire d'entre les quadrupèdes ou les volatiles, soit d'entre les poissons.

Les alimens grossiers, pesans, conviennent aux personnes d'une organisation forte, robuste, comme aux gens de la campagne; à ceux qui sont accoutumés à des travaux rudes, tels que les laboureurs, les artisans; à tous ceux enfin qui sont constitués de manière, que la force des organes puisse en extraire facilement la partie nourricière, et les convertir en suc de nature animale.

Les personnes délicates qui s'exercent peu, ou qui vivent dans l'inaction, doivent faire usage des végétaux légers et cuits; mais les chairs des jeunes animaux leur conviennent mieux, parce qu'elles renferment des sucs d'une nature déjà fort analogue à celle des fluides du corps humain. Ceux qui ne peuvent pas faire une bonne mastication, comme les enfans et les vieillards, demandent des alimens sous forme fluide ou molle, tels que le laitage, les crêmes de ris et d'orge, les panades, les soupes, etc. Les substances qui contiennent beaucoup de matière flatueuse, comme les légumes et les graines farineuses non-fermentées, les fruits pul-

peux, cruds, les matières grasses; les corps durs qui ne peuvent être que difficilement pénétrés par la salive et le suc gastrique, comme les substances osseuses, les ligamens, les peaux; les matières visqueuses et gluantes, comme les huitres, sont tous des alimens de difficile digestion.

On ne peut guère déterminer avec exactitude la quantité d'alimens qui convient à chacun. En général, il faut, proportion gardée, une plus grande quantité de nourriture aux enfans et aux jeunes gens, qu'aux hommes d'un âge moyen et aux vieillards; on mange aussi plus en hiver que dans les autres saisons. La raison de ces différences est facile à saisir. On peut juger que l'on n'a pris que la nourriture convenable, lorsqu'après le repas, on ne se sent pas le corps appesanti, et que l'on se trouve agile et relevé de l'abattement que l'on éprouve après un certain tems, par la privation des alimens. Un sentiment naturel fait assez connoître à chacun, lorsqu'il a pris assez d'alimens; la faim et la soif suffisent pour le lui apprendre. Ces deux sensations doivent nous servir de guide dans les repas; mais malheureusement il est peu de personnes qui sachent distinguer la véritable faim, d'avec le besoin factice qu'excitent les assaisonnemens dont nous altérons nos mets, et qui nous font commettre des excès préjudiciables. La sobriété est sans doute un des moyens qui contribuent le plus à conserver la santé, et à prolonger la vie.

L'usage réglé et les bonnes qualités des alimens liquides ne sont pas moins importantes que celles des alimens solides. La boisson la plus naturelle est l'eau; elle a la propriété d'aider la dissolution des alimens solides, et de fournir le véhicule à la matière nutritive. La meilleure est celle qui est limpide, sans couleur, sans saveur et sans odeur, qui dissout aisément le savon, cuit bien les

légumes. En général, les eaux courantes sont les plus salubres; on y trouve moins de substances hétérogènes, et de carbonate de chaux, que dans les autres. Il faut éviter, autant que possible, de se servir des eaux crues et dures, comme celles des puits; elles sont pesantes et causent des coliques. Les eaux de fontaine ne sont pas tout-à-fait pures, en raison d'une certaine quantité de carbonate et de sulfate calcaires; mais les plus insalubres sont celles des lacs et des eaux croupissantes, parce qu'elles contiennent une grande quantité de particules étrangères, très-nuisibles.

On parvient à purifier ces eaux corrompues, avec le filtre inaltérable, inventé nouvellement par la sagacité française; son procédé est à la fois le plus sûr et le plus prompt.

Les boissons fermentées, prises en petite quantité et mêlées avec l'eau, peuvent être avantageuses; elles sont une espèce d'aiguillon qui met en jeu les facultés vitales; elles font naître la gaieté; elles rendent l'esprit plus actif, et l'imagination plus vive. Mais, lorsqu'on en fait un usage immodéré, leur qualité stimulante porte son impression sur le cerveau; les idées se troublent et se confondent comme dans les rêves; le corps devenu chancelant peut à peine se soutenir; la prostration des forces survient, elle est suivie d'un sommeil profond, quelquefois avec danger qu'il ne se change en apoplexie ou en paralysie de quelques parties; et si l'on retombe souvent dans cet état, l'on a à craindre l'hydropisie, et une fin prématurée. On doit attendre la même chose des liqueurs fortes, de celles qui sont principalement composées d'esprit de vin. Il est rare de voir ceux qui s'y sont habitués de bonne heure, parvenir à un âge avancé; elles irritent fortement le genre nerveux, détruisent la sensibilité de l'estomac et des intestins, causent la con-

striction des vaisseaux lactés ou absorbans, et empêchent la nutrition (1).

Parmi les boissons, on peut encore compter les décoctions et infusions faites avec le thé et le café. Le café fait par infusion ou ébullition, excite l'action de l'estomac, et irrite le systême nerveux; il accélère le pouls et les secrétions, et il éloigne le sommeil. Il convient aux personnes qui ont beaucoup d'embonpoint, à celles qui mènent une vie oisive et sédentaire, aux gens de lettres, aux constitutions pituiteuses, surtout aux personnes affectées de l'asthme humide; dans tous les cas de relâchement et d'atonie. Il est contraire aux jeunes gens, aux tempéramens sanguins, bilieux et atrabilaires, ainsi qu'aux personnes maigres, et à celles, dont la fibre est roide et irritable.

L'infusion de thé est souvent employée pour aider la digestion; mais lorsqu'on en fait un usage habituel, on a observé qu'il détruisoit la sensibilité nerveuse et l'irritabilité musculaire, affoiblissoit les organes de la digestion, et occasionoit le tremblement.

TROISIÈME CLASSE.

Des choses destinées à être retenues ou rejetées hors du corps.

La conservation de la santé exige, qu'en même tems que le corps répare ses pertes par la nourriture, il se fasse une séparation, une excrétion de tout ce qui est inutile et superflu dans

(1) *Thiery* (auteur de la médecine expérimentale p. 35), en parlant des personnes qui font un usage journalier des liqueurs après le repas, dans les vues de remédier à la foiblesse de l'estomac et aux vices de digestion, dit qu'elles manquoient absolument leur but, en employant des choses qui, au lieu d'augmenter le ton de la fibre, ne font que le diminuer par son emploi répété.

dans le corps; telle est l'excrétion des selles, des urines, de la transpiration, et des mucosités des narines, de la gorge, etc.

Une des plus importantes de ces évacuations est celle de la partie non-nutritive des alimens. Il est très-nécessaire que cette partie fécale soit convenablement évacuée: l'amas et le séjour des matières excrémentitielles dans les intestins, cause leur endurcissement; elles exercent une compression sur les vaisseaux abdominaux, et occasionent souvent des engorgemens dans le système de la veine porte, la pesanteur, la douleur de tête, les vertiges, les convulsions, l'insomnie et d'autres affections.

La constipation est ordinairement l'effet des travaux excessifs du corps et de l'ame, et quelquefois des excès dans le vin et les liqueurs. Les moyens d'y remédier sont, de se livrer à un exercice modéré, d'éviter la trop grande application, ainsi que l'usage des substances échauffantes et astringentes. Les alimens humides, les végétaux et boissons aqueuses doivent faire la base du régime. On conseille de provoquer tous les jours cette excrétion, soit qu'on en éprouve le besoin ou non; cette habitude devient avec le tems une seconde nature. C'est une très-mauvaise méthode, que celle de recourir fréquemment aux purgatifs et aux lavemens; car la nature ayant contracté l'habitude de ces moyens, leur action devient nulle avec le tems; de plus ils affoiblissent les intestins et dérangent les digestions.

L'évacuation des matières fécales peut aussi être trop considérable; la fréquence des selles, leur consistance molle et liquide, annoncent de mauvaises digestions, et affoiblissent considérablement. Cet état est ordinairement produit par l'usage d'une nourriture trop copieuse, ou de substances qui ont une qualité

laxative. On y remédie en diminuant la quantité d'alimens, en s'abstenant de ceux qui sont relâchans, et en faisant usage de ceux qui ont une qualité stimulante et tonique.

L'excrétion des urines est d'une nécessité absolue pour le maintien de la santé. L'urine est un fluide excrémentitiel, chargé de différens principes étrangers, dont la nature se débarrasse au moyen de cette humeur, qui est séparée par les reins, conduite dans la vessie par les uretères, et portée au dehors par le canal de l'urètre. Lorsque l'urine est trop long-tems retenue dans la vessie, cette poche membraneuse et musculeuse se tuméfie, l'hypogastre et les lombes deviennent douloureux, la vessie perd son ressort, d'autres fois elle s'enflamme et tombe en gangrène. Outre ces accidens locaux, l'urine retenue dans la vessie détermine bientôt les affections les plus graves, comme les anxiétés, la soif, les nausées, les vomissemens, les frissons, la fièvre le délire, l'assoupissement. Lorsque cette humeur est retenue dans le sang, et n'est pas secrétée par les reins, les mêmes accidens ont lieu, et de plus toutes les matières des évacuations, comme la salive, la transpiration, ont la saveur et l'odeur urineuses. Il est donc nécessaire d'éviter tout ce qui peut retarder ou supprimer le cours des urines; ne point les retenir quand on est sollicité par le besoin de les rendre; et ne point faire usage des boissons spiritueuses et autres substances, qui causent une tension et un éréthisme particulier dans les voies urinaires.

L'excrétion excessive des urines entraîne à de graves inconvéniens. Elle peut être le produit des boissons aqueuses prises immodérément, ou des substances salines et diurétiques qui irritent les reins. Cette indisposition cause un extrême affoiblissement, et amène la consomption. On peut y remédier par l'ab-

stinence des choses qui y ont donné lieu, et par l'emploi des substances solides et liquides qui ont une qualité contraire.

La transpiration est une des excrétions les plus essentielles au maintien de la santé: on sait à combien de maladies dangereuses donne lieu la diminution ou la suppression de cette excrétion. Une infinité de causes peuvent l'augmenter ou la diminuer; telles que les affections agréables ou désagréables, l'exercice ou la vie sédentaire, les variations de l'air, les substances alimentaires aisées à digérer, ou celles d'une digestion lente et difficile, enfin la température du pays que l'on habite.

La transpiration excessive jette le corps dans la foiblesse, en entraînant avec elle une quantité de molécules nutritives. Le repos, la tranquillité d'esprit, un régime tempéré, les boissons acidulées, etc. remédient à cette indisposition.

On rétablit la transpiration dérangée ou supprimée, par les frictions, les bains tièdes, l'application des couvertures chaudes et sèches et des boissons diaphorétiques.

Le crachement trop fréquent de la salive nuit à la digestion, et la rend difficile et pénible. Cette humeur, dans l'état de santé, n'abonde jamais assez pour devoir être rejetée.

La mucosité des narines et des bronches se forme en très-grande quantité chez les personnes d'un tempérament pituiteux, et il est nécessaire de favoriser chez elles l'excrétion de cette humeur. Elles doivent, à cet effet, faire usage d'un régime sec et tonique. L'usage du tabac en poudre pris modérément et rarement peut être utile; mais si on en use en trop grande quantité,

il altère et affoiblit le sens de l'odorat; la qualité stupéfiante dont il jouit à un haut degré, porte son impression sur le cerveau; l'affoiblissement des organes des sens, la perte de la mémoire, ont été souvent la suite de son usage porté à l'excès. Les personnes d'un tempérament sec, nerveux, bilieux, doivent surtout s'en abstenir.

La fumigation et la mastication du tabac ont été conseillées, dans la vue de favoriser l'excrétion de la salive, du mucus des narines et des bronches; mais il résulte de ces pratiques des inconvéniens graves. Le tabac mâché ou fumé fait évacuer de trop grandes quantités de salive, et dérange ainsi la digestion; il produit la sécheresse et la soif; il occasione des vertiges, des étourdissemens et quelquefois l'ivresse.

L'excrétion de la liqueur prolifique produit de grands désordres, lorsqu'elle se fait avant que le corps ait pris son accroissement et lorsqu'elle est fréquemment répétée. Il en résulte d'abord des lassitudes, des foiblesses, des affections nerveuses de tout genre, l'affoiblissement de tous les sens, celui de la vue (1), la consomption dorsale, la dépravation des facultés intellectuelles, la démence. On sent donc la nécessité de ne favoriser cette évacuation qu'avec modération, lorsque le corps a acquis son accroissement, et lorsque le désir est seulement excité par le besoin de la nature, et non par une imagination ardente, exaltée encore par des lectures obscènes.

Il est rare que la continence soit nuisible à la santé; elle a été néanmoins quelquefois préjudiciable, et a donné lieu, dans des per-

(1) Les mémoires des curieux de la nature font mention d'une perte de la vue arrivée à la suite des excès des plaisirs vénériens.

sonnes robustes et sensibles, à des pollutions nocturnes, à l'inflammation des organes de la génération, aux spasmes, au satyriasis, à l'aliénation de l'esprit et à la mélancolie érotique (1).

Dans les personnes du sexe, vers l'âge de la puberté, il survient une excrétion sanguine périodique, qui a ordinairement lieu une fois le mois; et qui dure depuis trois jusqu'à six jours, et cesse entre quarante-cinq et cinquante-cinq ans: cette excrétion est nommée règles ou menstrues; elle est nécessaire pour débarrasser le corps d'une quantité de sang, devenue surabondante, et qui annonce les vues de la nature pour la reproduction. Lorsque la première époque de cette excrétion est retardée par quelque cause, il survient des spasmes, des coliques, des convulsions et un dérangement plus ou moins grand des fonctions. Le moyen de remédier à cette indisposition, consiste à faire prendre un exercice modéré, à procurer de la dissipation et de l'amusement, et à prescrire une nourriture douce et légère.

Lorsque les règles sont établies, on doit éviter avec le plus grand soin, pendant leur durée, toutes les causes qui pourroient en opérer la suppression, telles que l'usage d'alimens lourds et indigestes, l'air froid et humide, les affections trop vives de l'ame, etc.

Quelquefois cette évacuation n'a pas lieu dans une proportion

(1) *Gaubius* (*institutiones pathologicae.* § 563), met la continence excessive parmi les causes des maladies. „ Quoiqu'il soit rare, dit-il, qu'elle produise quelques maux, „ on l'a vue cependant causer la nymphomanie, des convulsions etc. " Souvent elle a conduit au tombeau des personnes, dont le tempérament étoit ardent, et qui par état ou par l'effet d'un délire fanatique, n'osoient remplir les voeux de la nature et de la société, en s'engageant dans les liens du mariage. Mais on se trompe en attribuant indistinctement à cette cause toutes les maladies, dont se trouvent affectées les personnes nubiles du sexe.

convenable, il survient alors une gêne dans la circulation, des palpitations, la difficulté de respirer à la suite du moindre mouvement, etc.

D'autres fois l'évacuation est excessive, et produit des affections très-dangereuses, telles que la prostration des forces, la lenteur de la circulation, la pâleur, la laxité des solides et la cachexie. Cet état est dû principalement à un genre de vie échauffant, à la fatigue et aux passions vives; quelquefois il reconnoit des causes opposées et provient de la foiblesse. Il cède à un régime doux, à une vie réglée, et à quelques remèdes propres à combattre les causes qui l'ont produit.

Enfin à dater de la quarante-cinquième année environ, la cessation des règles a lieu. Quoiqu'elle soit dans l'ordre de la nature, elle est accompagnée de danger, et exige de grands soins dans le régime: l'on doit éviter la pléthore, recommander la sobriété, ne prescrire que des alimens légers, prévenir la constipation, et user de toutes les précautions propres à entretenir la santé.

Les femmes sont encore sujettes, dans certaines circonstances, à une autre excrétion, c'est celle du lait, lorsqu'elles sont enceintes ou nourrices; alors les règles se suppriment, les mamelles se gonflent, deviennent sensibles, le sang s'y porte avec plus d'abondance, et il s'y forme du lait. Le second, plus ordinairement le troisième, quelquefois seulement le septième ou huitième jour après l'accouchement, il s'y porte avec une plus grande abondance, et cette opération est assez sensible pour occasioner un mouvement de fièvre quelquefois très-fort.

Il est nécessaire que le lait déposé dans les seins, en soit tiré

à mesure qu'ils se remplissent; car s'il reflue dans la masse des humeurs, il y devient étranger, et produit les plus grands maux. Les femmes doivent donc favoriser l'abord du lait vers les seins, et prévenir sa suppression, principalement en allaitant elles-mêmes leurs enfans. Il est nécessaire qu'elles évitent tout ce qui peut les échauffer, soit dans la conduite, soit dans le régime; elles doivent proscrire les bandages serrés (1), les topiques astringens, se garantir de l'influence d'un air froid et humide, etc.

Quatrième classe.

Des fonctions relatives au mouvement; du sommeil et de la veille.

Le maintien de la santé dépend en grande partie de l'exercice et du repos, réglés d'une manière conforme à nos besoins. Le premier effet de l'exercice pris convenablement, est d'augmenter la circulation du sang, d'accélérer les mouvemens d'inspiration et d'expiration, de favoriser par-là l'action du diaphragme et des muscles du bas-ventre, de faciliter la digestion, les différentes secrétions et excrétions; l'exercice donne de la force et de la souplesse à la fibre musculaire et du ton à toutes les parties. Le défaut d'exercice cause la foiblesse de tous les organes; les digestions sont laborieuses, les secrétions diminuent, surtout celles de la transpiration.

L'exercice ne doit pas être trop violent; au lieu de fortifier, il épuiseroit et produiroit la foiblesse générale, donneroit de la

(1) Un bandage trop serré, appliqué dans les vues *d'étouffer le lait*, chez une pauvre femme, s'étant opposé au développement du sein, au troisième jour des couches, donna lieu à un état de suffocation alarmante, à de violens maux de tête, et à des convulsions, qui ne cessèrent que lorsque le lait put se porter librement au sein, et le développer. (Baudelocque, l'art des accouchemens, tom. 1. p. 355.)

roideur et de la sécheresse à la fibre, et ameneroit une vieillesse précoce. C'est ce que l'on voit arriver aux hommes qui par nécessité et par état se livrent à des travaux rudes, long-tems continués. Les exercices les plus convenables à la santé sont ceux qui sont pris en plein air, et qui mettent en action le plus grand nombre de parties; tels sont les promenades, l'équitation, la voiture, la course, la danse, l'escrime, la chasse: non seulement ces exercices donnent au corps de la vigueur et de l'agilité; mais encore ils récréent l'ame. L'exercice ne doit pas être pris immédiatement après le repas, il pourroit dans ce cas troubler la digestion. Lorsque l'exercice a été continué quelque tems, que l'on éprouve de la lassitude et un sentiment de foiblesse, le repos devient nécessaire, jusqu'à ce que l'on sente ses forces réparées et le mal-aise dissipé.

Le sommeil et la veille sont deux états alternatifs, dont la durée doit être soumise à des règles, pour l'entretien de la santé.

Le sommeil consiste dans la cessation des mouvemens volontaires, l'inaptitude momentanée des sens externes à recevoir les impressions des corps extérieurs, et la suspension qu'éprouve le sens interne dans la faculté de régler ses mouvemens. Son effet dans l'homme sain est de réparer les forces du corps et de l'esprit; il est donc bien important de s'y livrer convenablement, et d'éloigner toutes les causes qui peuvent l'empêcher, telles que les exercices et les travaux violens, les méditations profondes, les passions trop vives, et le régime échauffant. On le procure en éloignant toutes les choses qui font impression sur les sens, et en cessant les travaux de l'esprit. Dans le sommeil le pouls est plus lent, la respiration moins fréquente, le mouvement péristaltique du canal intestinal est plus foible; les secrétions et les excrétions sont

di-

diminuées et surtout la transpiration. On voit par-là que le sommeil trop prolongé peut être nuisible; il ralentit la circulation, les sens s'émoussent, et deviennent moins propres à remplir leurs fonctions.

La veille, dans l'homme sain, est cet état dans lequel il a l'aptitude à exercer toutes les actions dont l'économie animale est susceptible. La veille peut se rapporter au mouvement, comme le sommeil au repos; le sommeil est un repos complet, et la veille comporte depuis les mouvemens les plus simples et les plus bornés, jusqu'aux mouvemens volontaires les plus étendus.

Les veilles prolongées sont très-préjudiciables à la santé; elles empêchent la réparation des forces, irritent le genre nerveux, dérangent l'action des organes, et disposent aux maladies.

Cinquième classe.

Des affections de l'ame.

L'expérience et l'observation apprennent que tous les hommes dominés par quelques passions de l'ame, et qui sont affectés fortement, éprouvent un changement considérable dans l'action des organes les plus essentiels à la vie; que le mouvement du coeur, la respiration, en sont augmentés ou diminués d'une manière très-sensible, avec des variétés et des inégalités que l'on ne peut déterminer; la transpiration et les autres excrétions en sont plus ou moins altérées; l'appétit et les forces éprouvent aussi des modifications.

Les affections de l'ame, considérées par rapport aux effets qu'elles produisent sur l'économie animale, peuvent se partager

en deux ordres; savoir celles qui sont agréables, et celles qui sont désagréables. Dans le premier on compte la joie, l'espérance, l'amour, l'amitié, etc.; dans le second sont le chagrin, la colère, la crainte, l'envie, la jalousie, etc. Je parlerai seulement des effets qu'elles ont en général sur la santé.

Les affections agréables de l'ame, lorsqu'elles ne causent pas de trop fortes émotions, sont très-utiles et même nécessaires à l'homme; elles facilitent l'action des organes et la régularité de leurs fonctions; elles contribuent encore à procurer le bonheur autant qu'à rendre la vie saine. Il s'ensuit que la tranquillité constante, l'éloignement de toute affection pénible, sont essentiellement nécessaires au maintien de la santé. Il n'est pas moins important d'éviter toute application trop forte et trop long-tems continuée; parce que l'action nerveuse des organes de la digestion et de l'assimilation se porte vers le cerveau; il en résulte un dérangement de ces fonctions, la diminution et l'épuisement des forces, une exaltation de la sensibilité et un grand nombre de maladies nerveuses.

Les affections désagréables jettent le germe d'une foule de maux de langueurs qui, en se développant, conduisent au tombeau, sans qu'on sache jamais leur vraie origine: d'autres fois elles donnent la mort sur le champ; les exemples à la vérité en sont rares. Il n'y en a pas de plus fréquentes et de plus meurtrières que la vanité humiliée et l'ambition déçue: elles amènent à leur suite la colère, le dépit et les longs chagrins.

SECONDE PARTIE.

Du régime ou de la manière de régler l'usage des causes physiques et morales, relativement aux diverses circonstances dans lesquelles peut se trouver l'homme sain.

Les choses qui agissent sur l'économie animale, sont salutaires ou nuisibles, selon que leurs effets sont appropriés, ou ne sont pas en rapport avec la disposition des organes, et les circonstances particulières dans lesquelles on se trouve. Le tempérament, l'âge, le sexe, les saisons, les climats et les différentes habitudes que l'on a contractées, peuvent apporter des modifications. Il est donc impossible de fixer une règle générale pour le genre de vie: il ne peut y en avoir qui convienne également à toutes les personnes dans les circonstances dont nous venons de parler.

Je vais indiquer brièvement les règles que l'on doit suivre dans l'usage des choses non-naturelles, relativement aux différences, dont je viens de parler.

Des tempéramens et du régime qui leur convient.

On entend par tempéramens, de certaines différences physiques et morales que présentent les hommes, et qui sont le résultat de la diversité relative des actions organiques, et de divers degrés de sensibilité. Les tempéramens sont naturels ou acquis. On reconnoît quatre espèces de tempéramens: le sanguin, le bilieux, le lymphatique et le nerveux.

Les principaux caractères du tempérament sanguin sont, un

teint vermeil, une physionomie animée, des chairs fermes, un embonpoint médiocre, des cheveux châtains, des membres souples et agiles, un pouls vif, fréquent et régulier. Le caractère moral est une conception prompte, une mémoire heureuse, une imagination vive et riante, et une disposition particulière aux plaisirs et à la dissipation. Ce tempérament reconnoît pour cause, la prédominance d'action du systême sanguin. Ceux qui sont ainsi constitués, doivent éviter tout ce qui peut contribuer à augmenter la quantité du sang; ils doivent s'abstenir de manger beaucoup de viandes et de tout aliment très-nourrissant, de faire un grand usage du vin et des liqueurs spiritueuses, de se livrer trop au sommeil: il leur est avantageux de respirer un air tempéré; d'user de boissons légères et délayantes, et d'éviter toutes les affections trop vives de l'ame.

Le tempérament bilieux a pour principal caractère le teint brun, inclinant sur le jaune, la peau aride et sèche, le regard vif, les veines cutanées saillantes, les chairs fermes et compactes, peu d'embonpoint, les muscles prononcés, les cheveux et les poils noirs; le pouls dur, fort et fréquent; une action forte dans les organes de la digestion et des secrétions. Les bilieux ont beaucoup de sensibilité, les passions très-fortes, toutes les facultés intellectuelles très-vives. Cette espèce de tempérament reconnoît pour principe l'activité particulière de l'organe secréteur de la bile, et la surabondance de cette humeur, jointe à l'énergie des systêmes sanguin et nerveux, et au peu de force relative du systême lymphatique.

Les caractères, dont nous venons de parler, portés au plus haut degré, ont donné lieu de distinguer une espèce de tempérament, qu'on nomme atrabilaire; mais c'est moins une constitution naturelle et primitive, qu'une affection morbifique et acquise.

Elle peut être due à plusieurs causes, telles que de longs chagrins, des études opiniâtres, l'abus des plaisirs, les maladies héréditaires.

Le tempérament bilieux, qui rend le systême des solides très-tendu et susceptible de beaucoup d'irritation et d'action, exige que l'on vive dans un air plutôt frais et humide, que chaud et sec; que l'on use d'alimens humectans, rafraîchissans, d'une boisson abondante, tempérante; que l'on évite l'usage des alimens échauffans, des viandes noires et grasses, des mets épicés, des liqueurs fortes, le trop grand mouvement du corps et de l'esprit.

Les altrabilaires doivent vivre dans un air tempéré, plutôt chaud et humide, que froid et sec; ils doivent se nourrir sobrement, d'alimens légers, user d'une boisson abondante, d'eau pure ou mélée à une petite quantité de vin; se procurer de la dissipation par la variété des objets agréables; éviter les alimens grossiers de difficile digestion, et l'exercice immodéré du corps et de l'esprit.

Le tempérament lymphatique se remarque à un teint pâle, une peau blanche et décolorée, à des chairs molles et lâches; le tissu cellulaire est rempli de graisse, le regard est peu expressif, les cheveux et les poils sont blonds ou châtains clairs, le pouls est lent, mou et foible; les actions vitales sont plus ou moins languissantes; les fonctions de l'esprit ont peu d'énergie. Les pituiteux ne sont point adonnés aux passions. C'est l'excès de développement et d'activité du systême cellulaire, qui domine chez eux, et qui donne lieu à la surabondance de la lymphe. Il leur convient d'exciter le cours des fluides, en réveillant l'irritabilité trop foible dans les solides: ainsi ils doivent éviter de vivre dans un air humide et froid, de se nourrir de végétaux, tels que la plupart des fruits, et le jardinage sans assaisonnement: les viandes rôties,

surtout les viandes noires, sont préférables, ainsi que les mets épicés; l'usage du bon vin ou d'autres liqueurs fermentées et spiritueuses est utile; l'exercice est un point très-essentiel. On doit éviter soigneusement les affections de l'ame qui jettent dans l'abattement; et rechercher au contraire tout ce qui peut fortifier le corps et l'esprit; même choisir toutes les occasions propres à causer de l'émotion et de l'agitation.

Le tempérament nerveux, quoiqu'il soit caractérisé comme le tempérament bilieux, se reconnoît moins à des caractères extérieurs, qu'à la manière d'être des sensations et des affections de l'ame. La sensibilité est excessive, les causes les plus légères font les plus vives impressions; l'ame est sans cesse agitée, ses déterminations sont extrêmement mobiles et changeantes. Cet état paroît être une disposition acquise; il est dû à la prédominance excessive du systême nerveux. Il a pour causes ordinaires, l'exaltation des idées, les méditations trop profondes, et en général tout ce qui peut exciter trop long-tems et trop fortement l'action du cerveau. Le tempérament nerveux consistant dans un excès de susceptibilité nerveuse, on doit éviter les excès dans l'exercice du corps et l'occupation de l'esprit, enfin tout ce qui peut causer des impressions trop vives.

Indépendamment des caractères généraux qui forment les tempéramens, il faut observer, que chaque individu a une manière d'être particulière, qui distingue son tempérament de celui de tout autre, avec lequel il a beaucoup de ressemblance. On désigne par le terme d'idiosyncrasie ces dispositions individuelles. Elles paroissent consister dans un mode de sensibilité, ou une irritabilité plus ou moins grande du systême général, ou de quelques

parties seulement. On doit avoir égard dans le régime à toutes ces circonstances.

Je ne parlerai pas du tempérament athlétique, dépendant de l'énergie musculaire : il ne présente pas, comme les autres, des différences marquées dans les fonctions des organes vitaux.

Du régime par rapport à l'âge.

Le régime des différens âges doit être approprié aux constitutions et aux saisons : en effet la différence des âges fait passer le même individu par différens tempéramens.

La constitution pituiteuse appartient spécialement à l'enfance. A cet âge, toutes les parties sont d'une extrême mollesse, le tissu cellulaire est dans un état d'expansion plus grande, et est pénétré d'une grande quantité de matière muqueuse ; les vaisseaux lymphatiques sont plus développés ; les glandes ont un volume plus considérable, et jouissent d'une action plus grande.

Cette prédominance du systême lymphatique dans l'enfance diminue par degrés, et au tempérament pituiteux succède la constitution sanguine. La mollesse et la laxité des solides diminuent ; les systêmes artériel et pulmonaire acquièrent plus de force, et la constitution devient sanguine.

La constitution bilieuse est ordinairement celle de l'âge viril. Les solides commencent alors à perdre cette mollesse et cette élasticité qui les caractérisoient dans l'adolescence ; la peau est moins perspirable ; les humeurs se portent en plus grande abon-

dance vers les organes intérieurs, principalement vers le foie. Enfin le tempérament atrabilaire paroît être propre aux vieillards.

Il est aisé de conclure que le régime propre aux différens âges doit être celui des différens tempéramens auxquels ils sont analogues. Le régime de l'enfance mérite néanmoins une attention particulière. C'est dans cet âge où les tissus sont plus délicats, qu'ils sont plus susceptibles des changemens avantageux ou nuisibles que peuvent opérer les bons ou les mauvais effets des choses non-naturelles ; qu'il faut chercher à développer ou à fortifier en eux une constitution moins susceptible de s'altérer. Les enfans doivent faire peu d'usage des viandes; les légumes, les fruits sont la nourriture la plus convenable pour cet âge; le vin et les liqueurs doivent leur être interdits. La nourriture purement animale seroit extrêmement préjudiciable dans les premiers tems de la vie: mais, à mesure que l'on avance en âge, les viandes deviennent plus nécessaires, ainsi que l'usage du vin. En général, il faut laisser les enfans manger souvent; parce qu'ils supportent difficilement la privation des alimens, et qu'ils consomment beaucoup par le développement et la dissipation.

Moins les enfans sont éloignés de la naissance, plus il faut leur permettre de se livrer au sommeil.

Les habillemens des enfans ne doivent point les échauffer; ils doivent être larges, aisés, pour ne pas gêner leurs mouvemens; l'usage des maillots, des bandes et lisières ne sauroit être que préjudiciable au développement (1). L'exercice doit être modéré;

(1) Les pays, a dit *J. J. Rousseau* (*Émile.*), où l'on emmaillotte les enfans, sont ceux qui fourmillent de bossus, de boîteux, de cagneux, de noués, de gens contrefaits de toute espèce.

modéré; lorsqu'il est excessif, il produit le même effet, que le travail immodéré opère sur les hommes faits; les organes durcissent, et le corps vieillit de bonne heure. L'esprit des enfans ne doit pas être tendu et forcé à l'application. Une trop grande contention empêche l'accroissement du corps, les rend foibles, mal-sains, et altère même leurs facultés intellectuelles. Si les hommes les mieux constitués détruisent leur santé, et éprouvent toutes sortes de maux par les travaux de l'esprit trop long-tems continués; combien les mêmes effets ne doivent-ils pas être plus marqués chez les enfans?

Les jeunes gens qui sont dans la vigueur de l'âge, sont moins dans le cas d'avoir besoin de vivre de régime, que dans tout autre tems de la vie; parce que les fautes qu'ils peuvent commettre, sont de moindre conséquence par leurs effets; et que leurs forces naturelles les mettent en état de supporter, sans des altérations considérables, les excès qui peuvent leur être contraires.

Dans l'âge plus avancé et dans la vieillesse, on doit avoir d'autant plus de soin de sa santé, que l'on devient, dans les derniers tems de la vie, de plus en plus susceptible d'être affecté désavantageusement par l'abus des choses non-naturelles. Il faut alors tâcher de vivre dans un air chaud, favoriser la transpiration, prendre des alimens avec tempérance, manger peu de viandes, boire de bon vin, mais bien trempé: car l'on a tort de prétendre que les vieillards doivent boire le vin pur et sans correctif; il est trop stimulant ainsi que toutes les liqueurs spiritueuses. C'est surtout dans la vieillesse qu'il faut être tempérant: il n'est pas rare de voir des vieillards périr d'apoplexie et d'indigestion pour s'être livrés aux excès de la table. Enfin ils doivent chercher le repos et la tranquillité d'ame.

Du régime par rapport au sexe.

La différence que doivent mettre dans leur régime les deux sexes, tient à des circonstances particulières, et qui exigent surtout pour les femmes de certains soins indispensables. Ces circonstances sont la menstruation, la grossesse, l'allaitement et la suppression naturelle du flux menstruel.

La menstruation étant une évacuation périodique établie par la nature, et dont la suppression peut causer les accidens les plus graves; les femmes doivent prévenir le dérangement de cette excrétion par le régime, un exercice modéré, un air tempéré et la tranquillité de l'esprit.

L'état qui exige de leur part le plus de soin et d'attention, est celui de la grossesse. Aussi-tôt qu'elle est déclarée, la femme doit tourner toutes ses vues sur elle-même. Il est nécessaire qu'elle respire un air pur et sérein; qu'elle proportionne sa nourriture à ses besoins; qu'elle fasse un exercice convenable; qu'elle ne se laisse point excéder par les veilles, ou appésantir par le sommeil; qu'elle soutienne les évacuations ordinaires aux deux sexes dans l'état de santé; et qu'elle mette un frein à ses passions. Je vais exposer sommairement ces préceptes.

Quoique l'embryon renfermé dans la matrice vive dans un fluide différent du nôtre, cependant il est soumis indirectement à l'influence de l'air; sa force et sa vie dépendent de celle qui doit lui donner le jour. Si donc la mère ressent quelques incommodités des qualités de l'air, le foetus en est nécessairement affecté. Ainsi les femmes enceintes doivent éviter, autant qu'il est en leur pouvoir, de respirer un air trop chaud, et de vivre dans un climat trop sujet aux grandes chaleurs, surtout si elles n'y sont pas habituées. L'air froid produit de mauvais effets par les dérangemens qu'il cause dans l'évacuation de la transpi-

ration insensible; parce qu'ils occasionent des maladies catharrales qui affectent les poumons, et excitent la toux, dont les violentes secousses, les fortes compressions sur les parties contenues dans le bas-ventre, peuvent donner lieu à des fausses-couches et à bien de fâcheux accidens qui s'ensuivent. La sécheresse et l'humidité peuvent aussi produire des impressions très-nuisibles sur la mère et l'enfant. Les odeurs peuvent être pernicieuses, en altérant les qualités de l'air, ou en affectant le genre nerveux.

Quant aux règles auxquelles les femmes doivent se conformer pour la manière de se nourrir; il est nécessaire de considérer les différens états où elles se trouvent, la différence de leurs tempéramens, et les différens tems de leur grossesse. Plus les femmes sont délicates, moins elles sont avancées dans leur grossesse; plus le foetus est incommodé d'une nourriture trop abondante: il faut qu'elle soit proportionnée aux forces et aux besoins réciproques de la mère et de l'enfant. Quand les femmes enceintes éprouvent des dégoûts, des nausées, de la plénitude; elles doivent se mettre à la diète. Il arrive quelquefois qu'elles ont une aversion marquée pour la viande, les oeufs; c'est un avertissement de la nature qui leur conseille de vivre de végétaux, et de les assaisonner avec des aromates en petite quantité.

Après deux ou trois mois, les femmes enceintes peuvent augmenter la quantité de leur nourriture, à mesure que le foetus consomme davantage des humeurs de la mère; elles peuvent manger indifféremment de toutes sortes d'alimens qui ne sont pas indigestes: elles doivent cependant préférer ceux qui contiennent peu de parties excrémentitielles, et plus de parties aqueuses. Si les femmes enceintes doivent se garantir du mauvais effet de trop de nourriture; elles n'ont pas moins à craindre de l'excès opposé. Elles ne peuvent supporter l'abstinence; le jeûne forcé, leur est presque tou-

jours préjudiciable, à moins qu'elles ne soient extrêmement pléthoriques. Quant aux boissons, les femmes dans le cours de leur grossesse peuvent boire du vin, mais bien trempé; elles doivent craindre l'usage de la glace qui peut causer de violentes coliques et quelquefois même des fausses-couches.

C'est principalement dans les premiers tems de la grossesse, que l'exercice pouvant être facilement nuisible, est presque absolument interdit. C'est avec raison que l'on condamne la conduite des femmes enceintes qui se livrent à des mouvemens violens. Rien cependant n'est plus commun parmi elles, surtout lorsqu'elles sont dans la première jeunesse: à peine la conception est-elle déclarée, qu'il leur arrive quelquefois de passer des nuits entières à danser, et le jour à se livrer aux autres excès dans le régime; ce qui est le plus souvent la cause des fausses-couches. Elles doivent proportionner l'exercice qu'elles font à la force de leur tempérament; éviter les secousses, et ne pas s'exposer aux accidens de l'équitation, surtout aux approches de l'accouchement; le repos est alors plus nécessaire que dans aucun tems.

Jamais le sommeil n'est plus favorable que dans l'état de grossesse: il doit en général être proportionné à leurs forces et à l'exercice qu'elles font. Les femmes délicates doivent s'y livrer avec modération, parce que le sommeil les affoiblit encore: celles qui sont robustes et qui font beaucoup d'exercice, ou qui sont accoutumées à des travaux pénibles, ont besoin de plus de repos.

Quant aux évacuations naturelles; il est ordinaire, dans l'état de santé, que les femmes enceintes ne soient point sujettes au flux menstruel; le plus souvent il est nuisible: ainsi elles doivent éviter tout ce qui peut accélérer le cours du sang, et faire reparoître cette évacuation qui est alors contre nature. Les échauffans, les exercices violens, les passions vives, produisent souvent cet effet,

et sont par-là également préjudiciables à la mère et à l'enfant. Quand, au contraire, la suppression naturelle des menstrues cause quelque atteinte à la santé des femmes grosses; elles peuvent y remédier par la diminution des alimens, le choix de ceux qui sont les plus liquides; par la saignée et les lavemens, s'il y a constipation. Cet inconvénient peut causer des fausses-couches par les efforts qu'il fait faire dans la déjection.

Des différens états de la vie dans lesquels peut se trouver la femme, il n'en est point dans lequel sa grande sensibilité soit plus marquée, et les passions qui peuvent en résulter, lui soient plus nuisibles, que dans la grossesse. De quelque manière qu'elles agissent, soit en accélérant l'exercice des fonctions ou en le retardant; il ne peut en résulter que des suites fâcheuses pour le foetus, par les serremens spasmodiques, convulsifs, auxquels il est exposé de la part de l'uterus et des parties ambiantes, ou par la gêne des vaisseaux utérins qui lui transmettent sa nourriture, ou par la mauvaise qualité des humeurs de la mère, qui se communiquent à celles du foetus. Mais il faut observer, que les influences de la mère sur le foetus se réduisent toujours à des impressions purement mécaniques, et qu'elles n'ont sur lui aucun pouvoir, tel que celui qu'on attribue communément à l'imagination. Les affections trop vives étant aussi dangereuses pour les femmes enceintes, on doit éviter soigneusement de leur annoncer aucun événement qui soit propre à exciter tout-à-coup une grande joie, ou quelque autre mouvement trop considérable de l'ame. Elles doivent être attentives à ne pas se laisser aller à la disposition qu'elles peuvent avoir à la colère, à la tristesse, ou à toute autre affection vive, dont les rend susceptibles leur sensibilité naturelle, qui est augmentée ordinairement par les changemens que la grossesse produit dans l'économie animale. On doit leur procurer de la dissipation, et mettre en usage tous les moyens propres à conserver ou à ramener le calme dans leur esprit.

Un usage extrêmement pernicieux pour elles et pour le foetus est de porter des habits trop étroits, qui gênent l'action des viscères de la poitrine et du bas-ventre, empêchent surtout que la matrice ne prenne une forme arrondie, et rendent les mouvemens du foetus moins libres. Les accidens qui en résultent pour la mère, sont extrêmement graves: tous les viscères du bas-ventre, trop pressés entre eux, ne lui permettent pas de prendre une suffisante quantité d'alimens et d'augmenter le volume de l'estomac, sans empêcher l'abaissement du diaphragme, et disposer à la suffocation; l'estomac et les intestins ne peuvent faire leurs fonctions; les digestions sont dérangées, et le foetus se ressent de tous ces désordres par les vices qui en résultent dans la qualité des humeurs.

L'accouchement donne naissance à des considérations qui n'ont point de rapport intime avec mon objet.

L'époque de l'allaitement exige un régime et des précautions particulières; j'en ai parlé suffisamment à l'article de l'excrétion du lait. Enfin, à l'époque de la suppression naturelle des règles, les femmes doivent être très-attentives à régler leur régime et leur conduite: la tempérance, l'exercie convenable, sont les moyens les plus efficaces pour prévenir les accidens qui accompagnent souvent la cessation du flux menstruel.

Du régime par rapport aux saisons.

Les saisons ont une influence immédiate sur les animaux. Si les différentes époques de la vie ou les âges sont analogues, comme il a été dit, à de certains tempéramens; il en est de même des saisons: chacune est en rapport ou en opposition avec telle constitution, plutôt qu'avec telle autre. *Hyppocrate* (1) a remarqué que, pendant l'hiver, les corps donnoient des marques sensibles d'une

(1) Livre de la nature humaine.

pituite plus abondante, telles que les excrétions du mucus des bronches et des narines; que, dans le printems, la constitution sanguine s'annonçoit par des signes particuliers, savoir un coloris plus animé, des saignemens de nez, un pouls plus fort. Il a observé que, pendant l'été, les caractères du tempérament bilieux se manifestoient par la couleur de la peau, par la sensibilité des premières voies, par les déjections, etc.; et dans l'automne, il a vu principalement régner la constitution qu'il nomme atrabilaire. Cet ordre de phénomènes a constamment lieu, lorsque les saisons sont régulières; c'est-à-dire, qu'elles ont la température qui leur est propre, et qu'elle n'est point portée à l'excès. Le régime convenable à chaque saison est évidemment indiqué: l'hiver exige une nourriture plus substantielle, l'usage du vin, un exercice plus fort que dans tout autre tems. Dans le printems et l'été, le régime doit être modéré, et consister dans les alimens légers, doux, humectans; l'usage de la viande doit être ménagé; les boissons acescentes sont appropriées au goût et au besoin. Dans l'automne, dont la première partie ressemble à la fin de l'été, et la seconde au commencement de l'hiver, le régime et la conduite doivent se rapporter à celui qui est convenable dans ces deux dernières saisons.

Du régime par rapport aux climats.

Ce qui a été dit par rapport aux saisons, doit également s'appliquer aux climats. Dans les climats froids, comme dans l'hiver des pays tempérés, on mange beaucoup, et l'on fait un plus grand usage de viandes. Dans les pays chauds, ainsi que dans l'été des autres climats, l'on vit plus sobrement, et l'on fait un grand usage des végétaux. Les exercices forts et long-tems continués, sont nécessaires aux habitans des pays froids, et ils doivent être modérés dans les pays chauds. Les règles diététiques relatives aux affections morales doivent se rapporter aux mêmes principes; c'est-à-dire qu'il importe d'autant plus de les réger et les modérer, que

les climats sont plus secs et plus chauds, et les constitutions plus sanguines et plus nerveuses.

Du régime par rapport aux habitudes.

L'habitude est une disposition particulière du corps et de l'esprit, contractée par la répétition fréquente des mêmes mouvemens et des mêmes actes de l'un et de l'autre.

Cette disposition nous gouverne à tel point, et nous est tellement inhérente, que vouloir la changer ou la détruire est, pour ainsi dire, attaquer notre existence; c'est du moins la rendre pénible et désagréable. D'après cette influence de l'habitude et sa puissance, il suffira de présenter quelques règles générales, dont l'application est simple et évidente.

On ne doit pas faire de changemens précipités dans les choses auxquelles on est habitué: lors-même qu'elles ne sont pas bien conformes aux intérêts de la santé, elles peuvent moins causer de désordres dans l'économie animale, que celles qui étant essentiellement salutaires, ne seroient pas familières. C'est ce qui est confirmé par l'expérience journalière: les personnes foibles ne sont point incommodées par de certaines choses auxquelles elles sont habituées; tandis que des personnes robustes ne peuvent en faire l'essai impunément, parce qu'elles leur sont étrangères, quoiqu'elles ne soient pas essentiellement nuisibles (1). Ainsi lorsqu'on juge qu'il y a quelques changemens utiles à faire dans la manière de vivre, et dans la conduite, il faut les faire peu-à-peu et toujours craindre les innovations précipitées.

---

(1) A multo tempore consueta, etiamsi fuerint deteriora, insuetis minùs turbare solent. (*Hypp.* aph. 50. sect. II.)